

NEWSLETTER



ZVEME VÁS NA

**TVOŘIVÁ SOBOTNÍ
ODPOLEDNE**

v prostorách
Cerebra

25.11. | od 13 do 15 hodin
2.12. | **Krása Kumihimo – dvoudílný workshop**
– výroba japonských šperků

- Přivítáme **Janu Poláčkovou**, která nás naučí vyrábět překrásné šperky starodávnou technikou japonských samurajů.
- Poslední listopadovou sobotu si osvojíme zajímavou **techniku Kumihimo** a začneme s výrobou šperků.
- Výrobky následně dokončíme první prosincovou sobotu. A pokud bude po prosincovém workshopu chuť, ještě si **něco vánočního upečeme!**
- **Cena za jeden dvouhodinový workshop činí 100 Kč, za obě sobotní odpoledne tedy 200 Kč.**
- **Drobné občerstvení zajištěno!**



Přihlášky zasílejte nejpozději do středy 15. listopadu na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRŽÍKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

PEČEME VÁNOČNÍ CUKROVÍ

A po výrobě šperků se hned vrhneme na cukroví – od 15 do 18 hodin budeme v Cerebrum péct! A nebudou chybět ani vánoční koledy. Pro členy za 150 Kč a pro nečleny za 250 Kč. Těsta, formičky, zdobení – vše bude na místě připraveno, Vy si jen nezapomeňte krabičky na svoje výtvary!

KURZ VÝROBY JAPONSKÝCH ŠPERKŮ

Dvě následující soboty budeme v Cerebru věnovat výrobě nádherných šperků starodávnou japonskou technikou. Kurz je za 100 Kč/odpoledne pro členy i nečleny v čase od 13 do 15 hodin.



ZVEME VÁS NA

**VÁNOCE VÁNOCE
PŘICHÁZEJÍ...**

v prostorách
Cerebra

2.12. | od 15 do 18 hodin
Pečení cukroví

- Těsta, formičky, zdobení – vše bude na místě připraveno, Vy si jen nezapomeňte krabičky na svoje výtvary!
- Nebudou chybět ani vánoční koledy!



- Pro členy za 150 Kč, pro nečleny za 250 Kč.
- **Drobné občerstvení zajištěno!**

Přihlášky zasílejte na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRŽÍKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

úterý 5.12. 16 - 18 hodin

Pro členy 150,-
Ostatní 200,-

Arteterapeutický workshop

Suchý pastel

- Workshop je zaměřen na vnímání barev, léčebnou kreativitu, laskavé seznámení se symbolikou barev, působení jejich vnímání v běžném životě.
- Práce s barvami podporuje kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samými i s druhými a její prožívání.
- Různá témata vycházejí z podnětů a vzpomínek pro rozvíjení pocitů radosti jako vnitřní krajiny.

s Yitty

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍŠKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz

ARTETERAPIE

V úterý 5.12. od 16 do 18 hodin budete mít možnost znovu zkusit malbu suchým pastelem s Yitty Kampak. Pro členy je cena workshopu 150 Kč, pro ostatní za 200 Kč.

Přihlášky zasílejte na email:

barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo formou SMS na číslo 777 117 832.

CEREBRUM
Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

Srdečně Vás zveme na třetí workshop ze čtyřdenní série

KAŽDÁ HLAVA MÁ SVÁ PRÁVA

6. prosince 2023
od 16 do 18 hodin
v Cerebru

Akupunktura

O moudrosti tradiční čínské medicíny, pěti pilířích, na nichž stojí, a síle celostní medicíny.

V lidském těle existuje 12 řádných a 8 mimořádných drah. Na těchto drahách můžeme najít několik stovek akupunkturních bodů. Tyto body můžeme různými technikami ovlivňovat a tím harmonizovat tok energie Qi v organismu.

Barbora Holá je terapeut tradiční čínské medicíny a zároveň perioperační sestra na oddělení ortopedie a traumatologie s dlouholetou praxí ve FN Motol. TCM ji okouzila, protože její celostní diagnostický přístup umožňuje odhalit příčinu potíží a tím, pomocí terapeutických metod TCM, nastoupit cestu uzdravy i trvalého vyřešení problému.

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo e-mailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz.

Úřad vlády České republiky

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍŠKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

AKUPUNKTURA

Ve středu 6.12. od 16 hodin v Cerebru proběhne workshop na téma Akupunktura. Pokud jste nadšenci do čínské medicíny a jehliček na všech různých místech (au!) nebo Vás toto téma zaujalo, neváhejte se přihlásit - workshop bude zdarma.

KOMUNITNÍ AKTIVITY V PROSINCI

Šachy – 5.12. od 15:00 do 17:30

Jóga – 5.12., 19.12. od 10:15 do 11:15

Kondiční cvičení – 12.12. od 10:00 do 11:30



Vánoční
BOJOVKA
s Ivetou a Jitkou

Napínavá týmová vánoční hra po centru Prahy v podvečer svátku Svaté Lucie.

**13. prosince 2023
od 16 hodin**

Místo srazu v tajemných uličkách Starého Města prozradíme v ten správný čas!

- Týmy po 2-5 hráčích, startovné 100 Kč/tým
- Stanoviště s adventními úkoly
- Max 2 km dlouhá trasa sjízdná pro vozíčkáře s doprovodem
- Společné posezení u horkého nápoje v cíli hry

Přihlášky zasílejte na email barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo formou SMS na číslo 777 117 832 a nahláste velikost svého týmu, případně budete mít možnost přidat se k jiné skupině.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz

VÁNOČNÍ BOJOVKA

Pokud máte rádi napětí, tato akce je přímo pro Vás! V den svátku Sv. Lucie, 13. prosince, Vás zveme na týmovou vánoční hru po centru Prahy.

Týmy po 2-5 členech čeká procházka v centru Prahy, stanoviště s adventními úkoly, předvánoční atmosféra a společné posezení u horkého nápoje v příjemném podniku v cíli hry. Cesta v délce 1,5-2 km je pro vozíčkáře zvládnutelná s doprovodem. Start bude v 16 hodin a očekávaný konec kolem 20. hodiny. Místo srazu v uličkách Starého Města je zatím tajemné – prozradíme ho včas před plánovaným startem!

Nezapomeňte přihlásit svůj tým, ať už vyrazíte s rodinou, dětmi, přáteli nebo dalšími soutěživými nadšenci. Startovné je 100 Kč/tým, platit se bude na místě.

VÁNOČNÍ KONCERT

Abychom se společně naladili na svátky vánoční, vyměníme divadelní klub za Vánoční koncert v Kostele sv. Martina ve zdi, kde si budeme moci poslechnout známé sváteční melodie. Koncert trvá hodinu bez přestávky od 17 do 18 hodin. Následovat bude společná procházka na Staroměstské náměstí, kde si dáme společně svařáček či trdlo. To vše se uskuteční v sobotu 16.12. Cena koncertu činí 450 Kč.



Vánoční koncert
s Cerebrem

Prosincový divadelní klub tentokrát vyměníme za známé vánoční melodie znějící v kostele.

Po koncertě plánujeme společnou procházku na Staroměstské náměstí, kde si můžeme dát svařák nebo trdlo a užít si předvánoční atmosféru.

16. prosince 2023	17 - 18 hodin
Kostel sv. Martina ve zdi na Starém Městě	
450 Kč	po koncertu procházka

Přihlášky zasílejte na email barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo formou SMS na číslo 777 117 832.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz

Srdečně vás zveme na

NOVOROČNÍ POSEZENÍ

    

- Užijeme si spolu kávu, punč, svařák
- Ochutnáme tříkrálový koláč
- Prohlédneme si fotografie z Vánoc a dáme si společné předsevzetí
- Budeme rádi za dobroty na společný stůl!

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz.



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ   

PŘIVÍTÁNÍ NOVÉHO ROKU

V sobotu 6. ledna 2024 od 15 hodin společně oslavíme začátek nového roku v Cerebru! Společně si popovídáme o tom, jak jsme si užili svátky a nebude chybět ani tříkrálový koláč. Uděláme si to krásné a společně se pohodově naladíme na nový rok. Budeme moc rádi, když nám přispějete nějakou dobrotou z Vaší kuchyně, ať máme z čeho vybírat.

MACRAMÉ WORKSHOP

Ve středu 10.1. od 15 do 17 hodin nás čeká v Cerebru workshop Macramé s Dančou. Macramé neboli česky drhání je řemeslo či umění, které spočívá v ručním vázání různorodých geometrických vzorů z přírodních látek bez využití háčků nebo jehel. Cena pro členy je 150 Kč, pro nečleny 250 Kč.

Macramé workshop

s Danielou

středa 10. ledna 2024
15 - 17 hodin
v Cerebru



- 150 Kč pro členy
- 250 Kč pro ostatní

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ   

DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

komiální představení:

**Tajný deník Adriana Molea
ve věku 13 a 3/4**

"Láska a big beat jsou to jediné, co mě chrání před šílenstvím."

**23. 1. 2024
od 19:00
Divadlo v Dlouhé**

Sraz v 18:30 před divadlem. Kapacita je omezená, místo garantujeme zaplacením vstupenky.

Ceny:

- ZTP, ZTP/P a doprovod: **1 Kč**
- Senioři: **50 Kč**
- Plná cena: **350 Kč**

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz spolu s fotografií kartičky ZTP, ZTP/P.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRÁŽKOVKA 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

LEDNOVÝ DIVADELNÍ KLUB

V úterý 23. ledna se vydáme do Divadla v Dlouhé na představení Tajný deník Adriana Molea ve věku 13 a 3/4. Představení začíná v 19 hodin, my se však sejdem už v 18:30 před divadlem.

Přihlášky zasílejte nejpozději do 14.12.!
Těšíme se na Vás!

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY V NOVÉM ROCE

- **POZOR NOVINKA!** Z důvodu velkého zájmu o trénink kognitivních funkcí pro Vás otevíráme další kurzy TKF, a to každé pondělí od 10 hodin. Čtvrteční kurzy zůstávají beze změny. Takže kdo bude chtít přijít 2x v týdnu – může a je vítán!
- Šachy – 16.1. a 30.1. od 15:00 do 16:30
- Jóga – 16.1. a 30.1. od 10:15 do 11:15
- Kondiční cvičení – **ZRUŠENO** z důvodu malé účasti. Jakmile bude zájem větší, můžeme zase otevřít!
- **Nové ceny od nového roku** – nechtěli jsme zdražovat, ale bohužel i my musíme reagovat na vývoj inflace, a tak navyšujeme ceny jógy a TKF – ceny se už neměnily několik let, tak snad na nás nezanevřete.
- Jóga (60 minut) – pro členy 250,- (pro nečleny 350,-)
- TKF (90 minut) – pro členy 300,- (pro nečleny 400,-)

Všechny informace ohledně akcí naleznete i na našich sociálních sítích Facebook a Instagram, kde nás můžete podpořit svým lajkem nebo komentářem. Moc děkujeme!